La lettre de l'ADMR Aveyron

n° 12 - Juillet 2015

1er Forum des Aidants
Mon proche vieillit

Ce forum a pour objectif d'apporter une information globale sur les besoins des familles qui accompagnent un parent âgé, un proche malade ou dépendant, afin qu'elles ne se retrouvent elles-mêmes en situation de fragilité. Entrée gratuite et ouverte à tous.

Mardi 6 octobre
de 10 heures à 18 heures 30
Salle des Fêtes de 13 Pierres
à Villefranche de Rouergue.

Trucs et astuces des salariés ADMR
Contre les mouches

Couper un citron en 2 et le piquer avec des clous de girofle, les mouches fuient cette odeur et nous laissent en paix.

POUR VOUS

Canicule, fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes

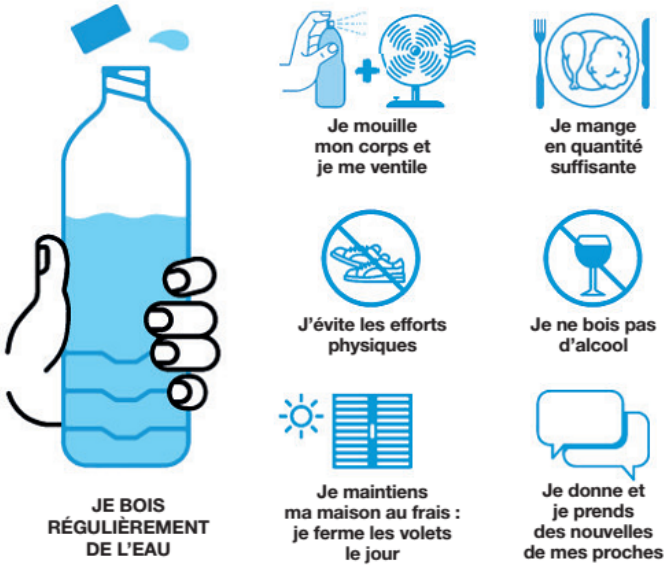
Rappelons quelques conseils pour se protéger :

⇒ Eviter de sortir aux heures les plus chaudes (de 11h à 21h) et de pratiquer une activité physique. Rester dans les pièces les plus fraîches ;

⇒ Prendre régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans se sécher ;

⇒ Boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif. Ne pas consommer d'alcool et éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas). Il faut accompagner la prise de boisson d'une alimentation pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes) ;

⇒ Maintenir son logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais).


JE BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU
Je mouille mon corps et je me ventile
Je mange en quantité suffisante
J'évite les efforts physiques
Je ne bois pas d'alcool
Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour
Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

LE POINT SUR

Ces jeux vidéo qui boostent les capacités cérébrales

On le sait, les jeux vidéo ne sont plus l'apanage des jeunes : place à l'intergénérationnel ! Certaines consoles ont même fait leur entrée dans les maisons de retraite pour leur vertus énergisantes et la force d'interaction qu'elles suscitent entre les joueurs et les spectateurs. Car outre le fait d'être aux manettes, ces derniers soutiennent leurs amis joueurs avec conviction et participent oralement.
Une étude réalisée aux Etats-Unis a démontré les bénéfices des jeux vidéo sur les réflexes et la mémoire à long terme, à condition bien sûr, que ces jeux fassent l'objet d'une sélection, car tous ne s'adressent pas au même public.

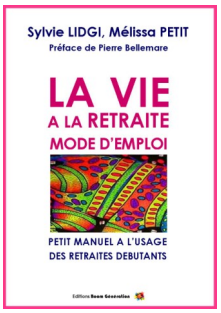
Et oui, les gamers* ne sont plus seulement représentés par les adolescents. Les personnes âgées ont elles aussi leur part de marché ! Les développeurs se sont même penchés sur les publics fragiles, notamment sur les personnes atteintes de maladies neurodégénératives, pour concevoir des jeux permettant d'enrayer le déclin des facultés par la sollicitation des capacités cognitives et physiques. Et les résultats seraient bluffants !

La génération des baby-boomer est désormais la cible préférée des concepteurs de jeux pour séniors. Plus familiarisés que leurs aînés avec les outils informatiques et numériques, ils représentent une part du marché qui ne peut à ce jour plus être ignorée.

**nom donné aux joueurs de jeux vidéo*

EN DIRECT

La vie à la retraite !



« La vie à la retraite, mode d'emploi » de Sylvie LIDGI et Mélissa PETIT - Boom génération (20 avril 2015).

Le passage de la vie active à la retraite est une étape marquante. Pour certains, il faut se chercher de nouveaux repères ou simplement une activité régulière, mais le travail d'introspection voire de remise en question n'est pas chose aisée.

Sylvie LIDGI et Mélissa PETIT, auteurs du livre « La vie à la retraite, mode d'emploi », proposent d'aider les jeunes retraités à se construire une vie épanouie et riche. Car la retraite n'est pas synonyme d'inactivité ! Bénévolat, loisirs, travail, vie de couple ou de célibataire, vie de famille, etc. ce livre invite le lecteur à se poser les bonnes questions et à travailler sur lui, suivant des pistes de réflexions données.
Cet ouvrage aborde avec un regard juste, vivant et optimiste la question existentielle : « Et maintenant, que vais-je devenir ? »

Devenez bénévole !

Rejoindre les équipes de bénévoles de l'ADMR, c'est :
- Être utile à ceux qui nous entourent,
- Agir pour le développement local,
- Vivre une expérience humaine enrichissante,
- Partager et acquérir des compétences et des savoir-faire.

Vous connaissez un bénévole ou un salarié de l'ADMR ?
Sollicitez-le pour découvrir notre réseau et les associations proches de chez vous.

Vous ne connaissez personne à l'ADMR ?
Venez nous rencontrer à l'association locale la plus proche de chez vous.

La recette de
La flaune aveyronnaise

Abaissez la pâte brisée dans votre moule à tarte et laisser la reposer afin qu'elle ne se retire pas à la cuisson.
Travailler la recuite, mélangez à celle-ci les œufs, le sucre et le sel. Parfumez à la fleur d'oranger. Mixez le tout ou passez à la moulinette. Remplissez votre moule garni de la pâte brisée, presque à ras bord et cuisez.
Sortir la flaune du four lorsqu'elle commence à être dorée.

Ingrédients :
- 1 kg de « recuite »
- 6 œufs
- 250 g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- Fleur d'oranger
- Pâte brisée

Extrait des « Curiosités et secrets culinaires »
50ème anniversaire ADMR Aveyron

FEDERATION ADMR DE L'AVEYRON
23, avenue de la Gineste - CS 43 102
12031 RODEZ cedex 9
Tél. : 05-65-77-22-22
E-mail : info.fede12@admr.org

ADMR la référence du service à la personne
www.admr.org

SI services à la personne